ピザ、グラタン、鶏・野菜

メニューを選んで調理する

調理メニューを選んで焼き上げます

過熱水蒸気用水タンクは使いません

準備 材料を焼網の上に置き、オーブンドアを確実に閉める。前面操作パネルを開く

1 電源 切/入 を「ピッ」と鳴るまで押し、
電源を入れる（ランプが点灯します）

2 調理メニュー を押し、
希望のメニューを**点灯させる**

3 仕上がり/火力/温度 ◀ I ▶ を押し、
材料に適した仕上がりに設定する

●時間表示に「 」と表示され、途中から調理の残時間を表示します。

4 切 スタート を押し、**通電する**

メロディーが鳴ったら終了です。

調理物を取り出します

●調理が終了すると約5分間、自動的にヒーターのクリーニング（ 表示）を行い、追加焼きのランプが点滅します。（ヒーターを加熱してヒーターに付着した脂分を焼き切ります）焼きが足りないときは、「追加焼き」で様子を見ながら、さらに焼いてください。 →P.40

●ヒーターのクリーニングを途中で終了したい場合は、切 スタート を押してください。

5 続けて使わないときは
電源 切/入 を押し、**電源を切る**
（ランプが消灯します）

●オーブン庫内の温度が約80℃以下になるまで「高温注意」表示をします。

点滅

● 切 スタート を押してから、調理メニュー ▶ 切 スタート を押しても通電できます。

仕上がり設定、調理時間の目安

調理物に合わせてメニューと仕上がりを選んでください。

［　］は1枚（皿・本）あたりの重さです。（　）は調理時間の目安です。目安を基準にして、大きさや数によって仕上がりを選んでください。

調理メニューの焼き上げ強さは、「ピザ」<「グラタン」<「鶏・野菜」の順に強くなっています。

メニュー	ピザ			グラタン			鶏・野菜		
材料に適した仕上がり	弱	中	強	弱	中	強	弱	中	強
調理例	冷凍ピザ［直径約26cm 約300g］1枚（約12～14分） 冷蔵ピザ［直径約26cm 約300g］1枚（約12～14分）	手作りピザ［直径約26cm 約300g］1枚（約14～16分） レシピ→DVD			手作りグラタン［約240g］2皿（約19～23分）		焼き野菜［約500g］（約15～17分） レシピ→DVD 鶏手羽先のつけ焼き［約60g］6～8本（約15～17分） 牛肉串焼き［約130g］4本（約15～17分） 肉巻きアスパラ 8本（約15～17分） 焼きとり（塩焼き）［約50g］8本（約14～17分）	鶏のハーブ焼き［約250g］1～2枚（約17～21分） レシピ→DVD	骨付きもも（塩）［約200g］2本（約22～26分）

ピザ、グラタン、鶏・野菜調理のこつ

●冷凍食品を調理するときは、解凍せずに冷凍のまま調理してください。
●冷凍ピザや冷蔵ピザを調理するときは、包装を外してからアルミホイルをピザのまわりにそって折り曲げてください。
●材料の厚さは4cm以下にしてください。（特に骨付きももなど）
●調理するときの材料の置きかたは、下図のように焼網の中央部に置いてください。

調理するときの材料の置きかた

ピザ　グラタン1皿　グラタン2皿
手前側　手前側　手前側

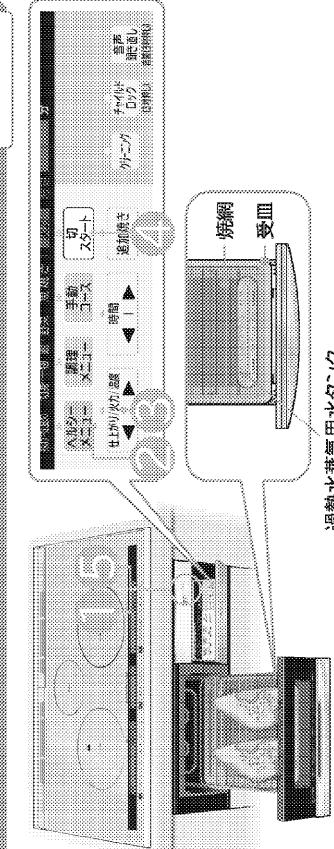
鶏のハーブ焼きを調理するときは 調理のこつ→DVD

●鶏肉の皮にフォークなどで穴をあけ、厚みのある部分やすじには切れ目を入れてください。そのまま焼くと、鶏肉が反って焦げやすくなる場合や、厚みのある部分が焦げたり、中まで火が通りにくく、焼き不足になる場合があります。（鶏肉の厚さは、目安として2cm以下にしてください）
●調理するときの鶏肉の置きかたは、右図のように皮側を上にして焼網の中央部に置いてください。2枚の場合は、右図のように左右に並べて置いてください。上下に並べると焼きむらができるので置かないでください。

お知らせ
●調理中はメニューおよび仕上がりの変更はできません。
●調理物を入れたままにしておくとクリーニングや余熱で焦げ過ぎることがあります。

お願い
●過熱水蒸気用水タンクは取り外してください。
●受皿に水を入れないでください。
●器や型の高さは4cm以下のものを使用してください。

切身・干物、鶏・野菜、揚げ物温め（ヘルシーメニュー）

ヘルシーメニューを選んで調理します

過熱水蒸気用水タンク

準備
- ●過熱水蒸気用水タンクに水約30mL(目安：段差部分まで)を入れ、指定位置に置く(タンクフタを忘れないでください) →P.35
- ●材料を焼網の上に置き、オーブンドアを確実に閉める。前面操作パネルを開く

1 電源 切/入 を「ピッ」と鳴るまで押し、
電源を入れる(ランプが点灯します)

2 ヘルシーメニュー を押し、
希望のメニューを**点灯させる**

メニュー選択
点灯
切身・干物 ▶ 鶏・野菜 ▶ 揚げ物温め
解除

3 仕上がり/火力/温度 ◀ I ▶ を押し、
材料に適した仕上がりに設定する

仕上がり設定
弱め ◀▶ 標準 ◀▶ 強め

●時間表示に「 」と表示され、途中から調理の残時間を表示します。

4 切 スタート を押し、**通電する**
メロディーが鳴ったら終了です。

調理物を取り出します

●調理が終了すると約5分間、自動的にヒーターのクリーニング(「[L」表示)を行い、追加焼きのランプが点滅します。(ヒーターを加熱してヒーターに付着した脂分を焼き切ります)焼きが足りないときは、「追加焼き」で様子を見ながら、さらに焼いてください。 →P.40
●ヒーターのクリーニングを途中で終了したい場合は、切スタートを押してください。

点滅
追加焼き

5 続けて使わないときは
電源 切/入 を押し、**電源を切る**
(ランプが消灯します)

●オーブン庫内の温度が約80℃以下になるまで「高温注意」表示をします。

● 切スタート を押してから、ヘルシーメニュー ▶ 切スタート を押しても通電できます。

仕上がりの設定、調理時間の目安

調理物に合わせてメニューと仕上がりを選んでください。

[ ]は1尾(切れ・皿・枚・本・個)あたりの重さです。( )は調理時間の目安です。目安を基準にして、大きさや数によって仕上がりを選んでください。

調理例	弱	中	強
切身・干物	はたはた[約25g] 5尾(約11~14分) ししゃも[約20g] 5尾(約11~13分) めざし[約25~30g] 5尾(約11~14分)	塩ざけ[約80g] 5切れ(約16~19分) レシピ→DVD 塩さばの切身[約80~100g] 5切れ(約17~19分) あじの開き[約100g] 2枚(約16~19分) さんまの一夜干し[約110g] 2枚(約18~19分)	塩さんま(塩蔵品)[約150g] 1~5尾 (1尾：約16~20分) (5尾：約21~24分)
	調理のこつ →P.31		
鶏・野菜	鶏手羽先のつけ焼き[約60g]6~8本(約16~18分) 牛肉串焼き[約130g]4本(約16~18分) 肉巻きアスパラ8本(約16~18分) 焼きとり(塩焼き)[約50g]8本(約15~18分) 焼き野菜[約500g](約16~18分) レシピ→DVD	鶏のハーブ焼き[約250g] 1~2枚(約19~22分) レシピ→DVD	骨付きもも(塩)[約200g] 2本(約26~28分)
	調理のこつ →P.33		
※揚げ物温め		天ぷら[約70g] 4個(約11分) かき揚げ[約100g] 2個(約10~13分) アジフライ[約100g] 3枚(約11分) レシピ→DVD とんかつ[約150g] 2個(約11分) から揚げ[約50g] 6個(約11分) コロッケ[約70g] 4個(約11分)	フライドチキン(骨付き)[約150g] 2個(約13分)

※調理済みの冷めた揚げ物を温める機能です。冷凍した食品は調理できません。

過熱水蒸気用水タンクの取り外しかた、取り付けかた、給水のしかた

1 水タンクの両端を両手でしっかり持ち、タンクフタと一緒に焼網から取り出す
(過熱水蒸気用水タンクの取り外しは、冷えてから行ってください)

焼網 / タンクフタ / 水タンク

〈連続して使用する場合〉
乾いたふきんを使ってしっかり持ち、水タンク内の水(お湯)をこぼさないように注意して取り出す

乾いたふきん

2 タンクフタを外し、水タンクを置いた状態で、水をコップで左右の段差部分まで注ぐ(約30mL)
タンクフタを水タンクの上に載せる

段差部分

3 水タンクの両端を両手でしっかり持ち、タンクフタと一緒に焼網の前方開口部に取り付ける

焼網の前方開口部

⚠注意

●**過熱水蒸気用水タンクの取り外しは、冷えてから行う**
やけどの原因になります。
連続して使用する場合は、乾いたふきんを使ってしっかり持ち、水タンク内の水(お湯)をこぼさないように注意して取り出す
●**過熱水蒸気用水タンク使用時はタンクフタを取り付ける。**
オーブンドアを勢いよく引き出したときタンク内のお湯がこぼれ、やけどの原因になります。

お知らせ
- ●調理中はメニューおよび仕上がりの変更はできません。
- ●調理物を入れたままにしておくとクリーニングや余熱で焦げ過ぎることがあります。

手動コースを選んで調理する

トースト、魚焼き

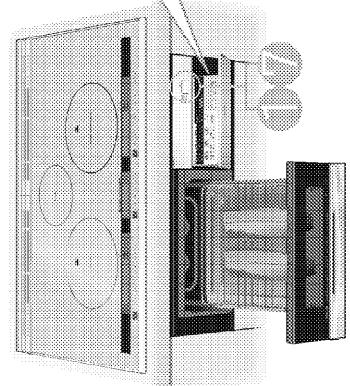
トースト、魚焼き調理をします

過熱水蒸気用水タンクは使いません

準備 材料を焼網の上に置き、オーブンドアを確実に閉める。前面操作パネルを開く

1 電源 切/入 を「ピッ」と鳴るまで押し、**電源を入れる**（ランプが点灯します）

2 手動コース を押し、希望のメニューを**点灯させる**

手動コース選択

3 仕上がり/火力/温度 ◀ I ▶ を押し、**材料に合わせて火力を設定する**

●トーストには火力の設定はありません。

火力設定（「魚焼き」のみ）

4 時間 ◀ I ▶ を押し、**時間を設定する**

●設定できる最大時間
トースト▶10分　魚焼き▶30分

タイマー設定（時間を設定）

●タイマーを使わない場合は、切/スタート を押してください。
●途中でタイマーを中止するときは、もう一度 時間 を押して、時間を [ ] に設定してください。
●設定した時間を変更したい場合は 時間 を押して再度設定してください。

調理中はそばを離れず、調理の仕上がりに合わせ、調理時間を調節してください。

5 切/スタート を押し、**通電する**

6 調理が終わったら 切/スタート を押し、**通電を切る**

（手動コース「魚焼き」のみ）
●調理が終了すると約5分間、自動的にヒーターのクリーニング（CL 表示）を行います。
●ヒーターのクリーニングを途中で終了したい場合は、切/スタート を押してください。

7 続けて使わないときは 電源 切/入 を押し、**電源を切る**（ランプが消灯します）

●オーブン庫内の温度が約80℃以下になるまで「高温注意」表示をします。

● 切/スタート を押してから、手動コース ▶ 切/スタート を押しても通電できます。

トースト調理時間設定の目安とこつ

目安を基準にして、大きさや数によって時間を設定してください。

調理例	トースト 種類	枚数	調理時間（目安）
トースト	4枚切り（厚み約30mm）	1～2枚	約6～7分
	6枚切り（厚み約20mm）		
	8枚切り（厚み約15mm）		
ピザトースト	6枚切り（厚み約20mm）	1～2枚	約7～8分

●受皿に水を入れないでください。
●焼網にアルミホイルを敷いて焼くと焼き色が付きにくくなります。
●食材の厚さは4cm以下にしてください。
●連続して焼く場合は様子を見ながら調理し、焼き時間を短くしてください。
●冷凍されたパンを焼く場合は様子を見ながら調理してください。
●調理するときの食材の置きかたは、右図のように焼網の中央部に置いてください。

パン1枚　パン2枚
手前側　手前側

魚焼き火力設定、調理時間設定の目安とこつ

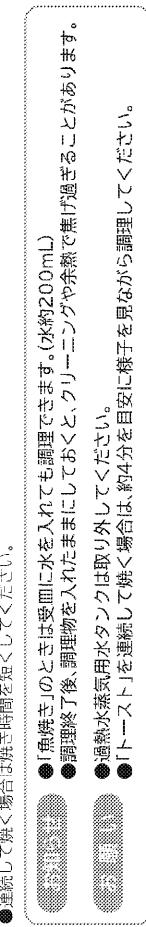
材料に合わせてメニューと火力を選んでください。

[ ]は1尾(枚、ぱい)あたりの重さです。( )は調理時間の目安です。目安を基準にして、大きさや数によって時間を設定してください。

メニュー	魚焼き		
材料に合った火力	弱	中	強
調理例		小あじのみりん干し [約4g]10枚(約5～10分) スルメ [約70g]1枚(約3～5分)	さんまのみりん干し [約80～160g] 中2枚 (約6～10分) レシピ DVD うるめいわし丸干し [約10～15g] 5～10尾 (約5～10分) いかのみそ漬け焼き [約250g] 2はい (約14～16分) レシピ DVD

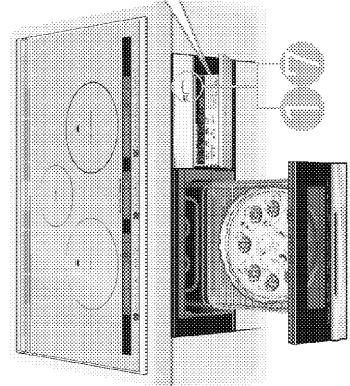
●小さくて焼網に置けない場合は、アルミホイルを敷いてから置いてください。
●食品やアルミホイルなどが焼網からはみ出さないように置いてください。
●焼き色が濃過ぎたり、薄過ぎるときは火力を調節してください。
●連続して焼く場合は焼き時間を短くしてください。

お知らせ
●「魚焼き」のときは受皿に水を入れても調理できます。（水約200mL）
●調理終了後、調理物を入れたままにしておくと、クリーニングや余熱で焦げ過ぎることがあります。

お願い
●過熱水蒸気用水タンクは取り外してください。
●「トースト」を連続して焼く場合は、約4分を目安に様子を見ながら調理してください。

オーブン調理

手動コースを選んで調理する

手動コースを選んでオーブン調理をします

過熱水蒸気用水タンクは使いません

準備 材料を焼網の上に置き、オーブンドアを確実に閉める。前面操作パネルを開く

1 電源 切/入 を「ピッ」と鳴るまで押し、**電源を入れる**(ランプが点灯します)

2 手動コース を押し、**「オーブン」を点灯させる**

手動コース選択

3 仕上がり/火力/温度 ◀ | ▶ を押し、**メニューに合わせて温度を設定する**

温度設定

4 時間 ◀ | ▶ を押し、**時間を設定する**

●設定できる最大時間　オーブン▶30分

タイマー設定(時間を設定)

●タイマーを使わない場合は、切 スタート を押してください。
●途中でタイマーを中止するときは、もう一度 時間 を押して、時間を [ ] に設定してください。
●設定した時間を変更したい場合は 時間 を押して再度設定してください。

5 切 スタート を押し、**通電する**

調理中はそばを離れず、調理の仕上がりに合わせ、調理時間を調節してください。

6 調理が終わったら 切 スタート を押し、**通電を切る**

●調理が終了すると約5分間、自動的にヒーターのクリーニング(CL 表示)を行います。
●ヒーターのクリーニングを途中で終了したい場合は、切 スタート を押してください。

7 続けて使わないときは 電源 切/入 を押し、**電源を切る**(ランプが消灯します)

●オーブン庫内の温度が約80℃以下になるまで「高温注意」表示をします。

● 切 スタート を押してから、手動コース ▶ 切 スタート を押しても通電できます。

温度・時間設定の目安

[ ]は分量です。( )は調理時間の目安です。温度設定は調理時の目安です。材料により異なります。

設定温度	調理例
140	なめらかプリン [直径約8×4cmのスフレ型 6個] (約20~25分) レシピ DVD
160	ブラウニー [約18×18cm] (約20分) レシピ DVD マドレーヌ [4~6個分] (約12~20分) チョコチップケーキ [約240~280g] (約20分)
180	ハンバーグあたため [約160~200g] (約16~20分) クッキー [16個 約100~120g] (約15~20分)
190	冷凍焼きおにぎりのあたため [4~6個 約180~320g] (約20~25分) アップルパイ [直径約18~23cm皿] (約25~30分) レシピ DVD
200	ピザ(冷蔵・冷凍・手作り) [約280~330g] (約13~18分)
210	
220	野菜のグラタン(手作り) [直径約22cm皿] (約20~30分) レシピ DVD 手羽元 [約340~380g] (約23~27分) 手羽先 [約300~350g] (約23~27分)
240	焼きおにぎり [1個 約80gのもの 4~6個] (白焼き 約14~16分) (たれをつけて 約10~15分) レシピ DVD 厚揚げ [約200~300g] (約16~20分) 焼きいも [直径4cm以下のもの 2個 約450~500g] (約25~30分) ラムチョップ [約340~380g] (約25~30分)
260	パエリア [直径約24cm皿] (約30分) レシピ DVD さつま揚げ [約160~200g] (約12~15分) 鶏のハーブ焼き [約240~280g] (約22~25分) 焼きピーマン [2個 約120~150g] (約18~20分) 焼きなす [3個 約180~220g] (約25~30分)
280	さけのホイル焼き [2個分 約380~420g] (約23~27分) レシピ DVD フレンチトースト [約180~220g] (約15~20分) ローストビーフ [1本約300g] (約30分)

オーブン調理のこつ

●小さくて焼網に置けない場合は、アルミホイルを敷いてから置いてください。
●食品やアルミホイルなどが焼網からはみ出さないように置いてください。
●ケーキを焼く場合はアルミホイルで作った型に生地を流し込んで焼いてください。
●グラタンやアップルパイなど器や型を使って焼くときは、器や型の底をアルミホイルで包んでください。
●表面の焼き色が付き過ぎるときはアルミホイルをかぶせて焼いてください。
●加熱途中で様子を見ながら加熱し、器や型の前後を入れかえてください。
●焼き色が濃過ぎたり、薄過ぎるときは温度を調節してください。
●ケーキの焼き上がりの目安は竹串などを刺してみて生地がつかなくなったらでき上がりです。
●連続して焼く場合は焼き時間を短くしてください。

お知らせ
●調理終了後、調理物を入れたままにしておくと、クリーニングや余熱で焦げ過ぎることがあります。

お願い
●過熱水蒸気用水タンクは取り外してください。
●受皿に水を入れないでください。
●器や型の高さは4cm以下のものを使ってください。

追加焼きをする

調理終了後、お好みで追加焼きができます

メニュー調理終了後、ヒーターのクリーニング中に設定する

1 追加焼き を押し、

ランプを点灯させる

2 時間 ◀ ▶ を押し、

焼き時間を設定する

3 切 スタート を押し、**通電する**

メロディーが鳴ったら終了です。

調理物を取り出します

4 続けて使わないときは

電源 切/入 を押し、**電源を切る**
（ランプが消灯します）

お願い

●ヘルシーメニュー調理後に「追加焼き」をする場合は、過熱水蒸気用水タンクは給水せずにそのまま焼いてください。

追加焼き時間の設定

●焼き時間は3～29分まで設定できます。

●調理が終了すると約5分間、自動的にヒーターのクリーニング（CL 表示）を行い、追加焼き のランプが点滅します。
焼き加減が足りないときはもう一度「追加焼き」を行ってください。
●ヒーターのクリーニングを途中で終了したい場合は、切スタート を押してください。

●オーブン庫内の温度が約80℃以下になるまで「高温注意」表示をします。

いろいろな機能を使う

タイマー

左・右・中央IHヒーターが使えます

●右IHヒーターで説明しています。

切 とろ火 弱火 中火 強火 ◀ ▶ タイマー メニュー

残り時間タイマー

電源を入れ、火力または「保温」「煮込み」を選び、切 を押したあとの通電中（調理中）に設定する

1 タイマー を押し、「**残り**」を点滅させる

●タイマー を押すごとに表示が切り替わります。

2 ◀ ▶ を押し、**時間を設定する**

●設定できる最長時間

火力「1」～「5」	▶	9時間55分
火力「6」～「12」	▶	1時間
「保温」	▶	1時間
「煮込み」	▶	2時間

1分～1時間までは1分単位、1～5時間までは10分単位、5～9時間55分までは30分単位で設定できます

約3秒間待つ
メロディーが鳴り、
タイマーがスタートします

メロディーが鳴ったら、
タイマー終了です
自動的に通電を停止します

●途中でタイマーを変更したい場合は、タイマー を押して再設定してください。
●途中でタイマーを中止するときは、タイマー を押してください。

経過時間タイマー

電源を入れ、火力または「保温」「煮込み」を選び、切 を押したあとの通電中（調理中）に設定する

1 タイマー を押し、「**経過**」を点滅させる

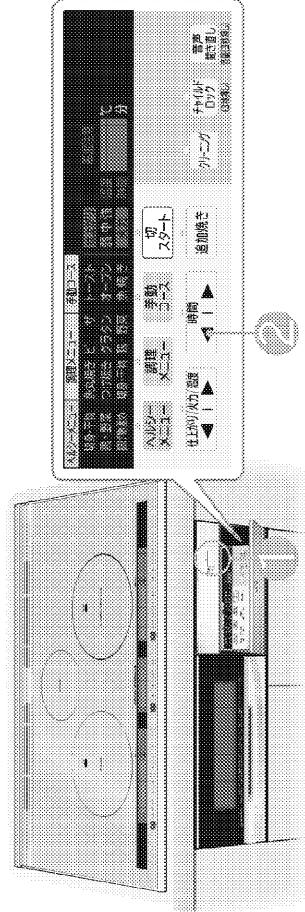
●タイマー を押すごとに表示が切り替わります。

約1秒間待つ
メロディーが鳴り、
経過タイマーがスタートします

●最長1時間まで測定することができます。
（経過時間表示）
1～59秒 ▶ 1～59（1秒単位）
1～59分 ▶ 0:01～0:59（1分単位）

●途中でタイマーを設定し直したい場合は、タイマー を押して再設定してください。
●途中でタイマーを中止するときは、タイマー を押してください。

いろいろな機能を使う（つづき）

チャイルドロック

●安全のために、操作できないようロックできます。
●全てのIHヒーターとオーブンが切れている状態で受け付けます。
●電源を切っても記憶しています。

操作をロックする

1 電源切/入 を「ピッ」と鳴るまで押し、
電源を入れる（ランプが点灯します）

2 チャイルドロック（3秒押し） を3秒間押し、
ランプを点灯させる

ロックを解除する

1 電源切/入 を「ピッ」と鳴るまで押し、
電源を入れる（ランプが点灯します）

2 チャイルドロック（3秒押し） を3秒間押し、
ランプを消灯させる

消灯
チャイルドロック（3秒押し）

メロディーとブザーの切り替え

1 電源切/入 を「ピッ」と鳴るまで押し、
電源を入れる（ランプが点灯します）

2 前面操作パネルの ◀時間 を3秒間押し、
「ピピッ」と鳴ったら **切り替え完了**

●元に戻すときも、同じ操作をします。

音声の聞き直し・音量切り替え

音量を設定する

1 電源切/入 を「ピッ」と鳴るまで押し、
電源を入れる（ランプが点灯します）

2 音声聞き直し 音量（3秒押し） **を3秒間押す**

音声聞き直し 音量（3秒押し） を押し、**希望の音量を選ぶ**

希望の音量で3秒経過すると設定完了です。

音声を聞き直す

音声を聞き直したいときは
音声聞き直し 音量（3秒押し） **を押す**
直前の音声の内容が流れます。